

体の部位から探す

髪

目

肌

歯と口

喉

胃腸

骨と関節

尿路

血管

心臓

腎部と腰

腎臓

症状から探す

老化と肌の問題

AGA/FAGA

ストレス管理（気分とエネルギー）

免疫力とアレルギー

体重管理

血圧

消化器系の問題

骨と関節

栄養とライフスタイル

性感染症

性機能障害（EDと早漏）

ニュース



海外から届くまでの流れ：輸送ルートと手続きの完全解説



品質を支える製造現場のリアル：安全・高精度の薬づくりを徹底解説

< 戻る

なぜ朝勃ちするのか



性機能障害（EDと早漏）

なぜ朝勃ちするのか

4月 6, 2026 - By Dr. Ammu Muralleedharan

朝起きたときに勃起しているのは、男性の体にとってごく自然な現象です。

いわゆる「朝勃ち（朝立ち）」は健康のサインでもあります。なぜこうした現象が起こるのか、どのような仕組みで起きているのか、年齢や睡眠とどのように関係しているのかなど、気になる人も多いでしょう。

この記事では、男性が朝勃ちをする理由やその仕組み、ホルモンや年齢、睡眠との関係について解説します。

目次（もくじ）

1. 朝勃ちとは
2. 朝勃ちの仕組み
3. 朝勃ちはいつから始まり、いつまで続くか
4. 朝勃ちが起こる理由
5. 朝勃ちと性行為
6. 朝勃ちを経験するのは何歳まで？
7. まとめ
8. よくある質問
9. 参考文献
10. 免責事項

朝勃ちとは

朝勃ち、あるいは夜間勃起は、レム睡眠と呼ばれる睡眠段階のときに起こります。この勃起は、性的に興奮しているからでも、エロティックな夢を見ているからでもなく、自動的に起こる生理的なプロセスです。

朝勃ちの仕組み

レム睡眠中には、次のようなことが起こります。

- 副交感神経が優位になる
- 陰茎の血管が広がり、海綿体に血液が流れ込む

LINE

f

Twitter

Instagram

YouTube



薬を安全に使うための完全ガイド：副作用
対応・保存管理・海外製薬の流れ

最近の投稿



5月 02, 2026
胸ニキビの原因とケア方法、治療の選択肢について



5月 02, 2026
花粉症薬の強さランキング | 種類・特徴・副作用を比較



5月 01, 2026
内分泌系とは？その働きと器官まとめ



5月 01, 2026
脱毛剤の副作用とは？リスクとその対処法



5月 01, 2026
ACA治療はいつやめるべきか：続ける期間と中止後に起こること

このブログは役に立ちましたか？

あなたの名前

あなたのメールアドレス

主題

あなたのメッセージ (オプション)

提出する

- その結果、陰茎が自然に勃起し、陰茎組織の弾力が保たれる

この朝勃ちのメカニズムは、血管や筋肉をきちんと働かせるために、陰茎が定期的に「トレーニング」されているようなものだと考えられます。

朝勃ちはいつから始まり、いつまで続くか

多くの場合、朝勃ちは思春期の頃（およそ12～14歳）から始まります。健康な男性であれば、60代や70代まで続くこともあります。睡眠中にはテストステロンの分泌が高まり、それによって早朝に勃起が起こりやすくなります。

勃起の持続時間は5～30分ほどで、水分状態、睡眠の段階、テストステロンのレベルなどによって変わります。人によっては、体を動かしたり排尿したりするまで勃起が収まらないこともあります。

朝勃ちが起こる理由

朝勃ちの主な意味

朝勃ちはポジティブなサインであり、次のような状態を示します。

- 血流が良好で、陰茎の静脈や動脈が正常に働いている
- ホルモンバランスが保たれており、朝にテストステロンが高くなっている
- 陰部と脳のあいだで、神経の信号伝達がきちんと行われている

朝勃ちはなぜ起こる？

朝勃ちは、神経、生理機能、ホルモンなどが組み合わさって起こると考えられています。

- テストステロンの上昇：テストステロンは朝にピークを迎え、性欲や勃起を高める
- 膀胱の圧力：膀胱に尿がたまると仙髄の神経が刺激され、勃起を促すことがある
- レム睡眠：レム睡眠中には夜間勃起が起こりやすい

こうした勃起は、血流の良さ、ホルモンバランス、神経機能が健全であることの表れでもあります。朝勃ちがあることは、生殖機能が健康に保たれているサインといえます。

朝勃ちしない原因

一部の男性は、ときどき朝勃ちが全く見られないことがあります。その背景には次のような要因が考えられます。

- ホルモン低下
40歳を過ぎると、テストステロンは徐々に減少していき、それに伴って朝勃ちの強さや頻度も低下します。
- ストレスと疲労
慢性的なストレスや睡眠不足は、レム睡眠や自律神経のバランスを乱し、夜間勃起を減らす原因になります。
- 勃起不全（ED）
朝勃ちがなく、性行為中の勃起も弱い場合は、勃起不全（ED）が疑われます。逆に、朝勃ちは保たれているのに、性行為のときだけうまくいかない場合には、心因性EDの可能性もあります。とはいえ、すぐにED薬の購入を検討するのではなく、まずは原因となる体の状態を見極めることが重要です。
- 基礎疾患の影響
糖尿病、動脈硬化、高血圧などの病気は血流に影響し、朝勃ちが起こりにくくなることがあります。

朝勃ちが強すぎる、あるいは長引く場合

「朝勃ちが強すぎる」と感じている人もいるかもしれません。勃起が普段より強く感じられたり長く続いたりしても、多くの場合は問題ありません。ただし4時間以上続く勃起は持続勃起症の可能性があり、すぐに医療機関を受診する必要があります。



朝勃ちと性行為

朝勃ちでセックスしても問題ない？

朝勃ちを利用して性行為を行っても問題ありません。テストステロンは朝にピークを迎えるため、勃起がより硬くなり、性的な持久力が高まりやすくなります。朝のセックスは、エンドルフィンやオキシトシンの分泌を促し、気分の改善にもつながります。

朝勃ちを抑えるには

自然な現象とはいえ、朝勃ちを避けたいと考える男性もいます。その場合は、次のような方法を試すことができます。

- 就寝前に排尿して膀胱を空にしておく
- 寝る姿勢を調整し、摩擦や刺激を減らす
- レム睡眠を強く刺激しないよう、リラクセス法を実践する

検索エンジンで「朝勃ちを治す方法」を探している人もいるかもしれませんが、基本的には治す必要のない、ごく自然な現象です。ただし、勃起が長時間続いたり痛みを伴ったりする場合は、必ず医療機関を受診してください。

朝勃ちを経験するのは何歳まで？

朝勃ちは、全身の健康状態が維持されていれば、男性が70代に入る頃まで続くことがあります。しかし、次のような変化によって、勃起の頻度は徐々に減っていきます。

- 血管の老化
- テストステロンの減少
- 偏った食事、喫煙、運動不足などの生活習慣

朝勃ちの仕組みを理解すると、この現象は単に性的なものではなく、男性の健康状態を映すバロメーターのような役割を持っていることが分かります。勃起の状態に変化が見られたら、自分の生活習慣を見直し、必要に応じて医師に相談するタイミングです。

近年では、薬の通販や[個人輸入代行](#)サイトといったサービスを通じて情報に触れる機会も増えていますが、信頼できる情報源をもとに慎重に判断することが重要です。

まとめ

睡眠中や朝方の勃起は、血流、ホルモンバランス、神経機能が良好であることを示す、健康的で自然な生理現象です。ある程度の変動は普通ですが、勃起の状態に持続的な変化が見られる場合には、ホルモン低下やストレス、あるいは隠れた病気が関係している可能性があります。

なぜ朝勃ちが起こるのかを理解しておくことは、40代、50代以降も含めて、身体と性の健康を維持し、活力を保つうえで役立ちます。

よくある質問

Q1. 性的に興味がでないのに朝勃ちするのはなぜですか。

A. 陰茎への血流が増えることに加え、朝方にテストステロンがピークになることで、自然に勃起が起こるためです。

Q2. 朝勃ちはどれくらい続きますか。

A. 通常は5〜30分ほど続きますが、場合によってはそれ以上続くこともあります。

Q3. 朝勃ちがないのはなぜですか。



A. ストレス、加齢、ED、血管の問題、テストステロン低下、疲労などが原因で、朝勃ちが見られなくなることがあります。

Q4. 朝勃ちはEDの目安になりますか。

A. 朝勃ちがある場合は、器質的なEDの可能性は低いと考えられますが、朝勃ちが全くない場合は、何らかの健康問題が隠れているサインであることがあります。

参考文献

Burnett AL, Nehra A, Breau RH, Et Al. Erectile Dysfunction: AUA Guideline. J Urol. 2018;200(3):633-641.

Andersson KE. Mechanisms Of Penile Erection And Basis For Pharmacological Treatment Of Erectile Dysfunction. Pharmacol Rev. 2011;63(4):811-859.

Montorsi F, Briganti A, Salonia A, Et Al. Erectile Dysfunction And Cardiovascular Risk: The Role Of Penile Arteries. Eur Urol. 2003;44(3):352-354.

Karacan I, Salis PJ, Williams RL. The Role Of Nocturnal Penile Tumescence In The Evaluation Of Erectile Dysfunction. Urol Clin North Am. 1988;15(1):51-62.

Bancroft J. The Endocrinology Of Sexual Arousal. J Endocrinol. 2005;186(3):411-427.

免責事項

このブログは情報提供のみを目的としており、専門的な医療アドバイス、診断、治療に代わるものではありません。勃起不全（ED）に関する健康上の懸念や症状については、必ず資格を持つ医療提供者に相談してください。本ブログの著者および発行者は、本ブログの情報に基づいて個人が行った判断や行動について、一切の責任を負いません。



RELATED POSTS



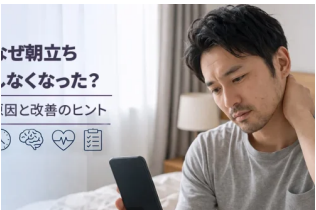
バイアグラの副作用とその対処法

4月 11, 2026



性機能・パフォーマンスの向上に
おすすめのEDサプリメント

4月 5, 2026



なぜ朝立ちしなくなった？原因と
改善のヒント

4月 5, 2026

症状

老化と肌の問題

AGA/FAGA

ストレス管理（気分とエネルギー）

免疫力とアレルギー

体重管理

血圧

消化器系の問題

骨と関節



栄養とライフスタイル

性感染症

性機能障害（EDと早漏）

クイックリンク

HOME

ニュース

閲覧履歴

お気に入り

カート

お知らせ

新規登録

ショップに戻る

注文方法

「First Time Guide」初めてのガイド
【公式】お薬ショップ



© 2026 お薬ショップ All Rights Reserved.

